

Necesidad y utilidad de las pausas.

En el ámbito del deporte a menudo se habla y defiende la utilidad, incluso la necesidad, de realizar pausas en la rutina de entrenamiento. No nos referimos a las pausas que los deportistas, al igual que los músicos, deben incorporar durante los entrenamientos, si no al hecho de descansar algún día de vez en cuando para recuperar fuerzas.

Así, por ejemplo, muchos tenistas encuentran reconstituyente, incluso sienten que mejoran sus cualidades, realizar un día de descanso después de un campeonato o, simplemente, después de un periodo de trabajo intenso.

Eso se basa en que, en primer lugar, para contribuir a consolidar el aprendizaje, resulta imprescindible un receso. El cerebro necesita reforzar el material relevante que ha adquirido y eliminar lo superfluo y eso requiere un cierto grado de sosiego neurológico.

Por otro lado, al igual que el deportista, el músico acumula un cierto grado de fatiga física al tocar. Por ello, parece también lógico que se plantee la posibilidad de descansar de vez en cuando. Más

aún si, como se ha demostrado en ese colectivo, al centrarse el esfuerzo sólo en pequeños grupos musculares suele tratarse, aunque evidenciable y deletéreo, de un cansancio sutil y, a menudo, imperceptible. De hecho, cuando el músico percibe claramente la fatiga, suele ser un indicio de que el grado de compromiso muscular es ya elevado.

También parece comprensible (quizás no piensen de igual forma todos los músicos) que, para mantener una correcta higiene mental, resulta provechoso desconectar del instrumento, aunque sólo sea unos pocos días al mes.

Pero, desgraciadamente, la gran complejidad del control motor que precisa el músico para tocar no se puede almacenar indefinidamente en la memoria. Ello implica que se deba refrescar permanentemente, a base de repeticiones, lo aprendido para que la información no se degrade y pierda.

Concuerda con ello el hecho de que algunos músicos refieren que no pueden parar de tocar ni un día, ya que su interpretación se resiente rápidamente.

Aunque no queda claro quién fue el autor de la frase, muchos músicos se apropian la asertación: “Si no toco durante un día, yo lo noto; si son dos, lo nota la crítica; si son tres, lo nota el público”.

Tanto desde el punto de vista del músico como del neurólogo, resulta difícil llegar a un acuerdo sobre hasta qué punto eso es completamente cierto y en qué grado esto ocurre en cada músico.

Pero, como mínimo médicamente, hay una cierta base en que sustentarlo. El nivel de perfección y complejidad motora del que estamos hablando es tan elevado que podríamos llegar a decir que la pérdida de lo aprendido empieza poco después de que lo hayamos practicado. Por ello, más que preguntarnos “a partir de cuándo se empiezan a perder las habilidades”, lo más correcto sería intentar saber “a partir de cuándo esto se nota o cuesta mucho esfuerzo volver a recuperarlo”.

Desgraciadamente no existen estudios fiables sobre ello. Además, parece razonable pensar que no debe existir una regla universalmente válida para todos los músicos.

Sin duda se trata de encontrar un equilibrio entre lo mínimo que el

músculo necesita para que la pausa sea efectiva y lo máximo que el cerebro puede tolerar de pérdida.

En este sentido la experiencia adquirida en músicos nos hace pensar que un solo día de pausa podría ser adecuado. De hecho, si unas molestias no mejoran después de un día de descanso, deberíamos pensar que, muy probablemente, la causa de éstas no es simplemente la fatiga.

Debe añadirse que tocar muy irregularmente (por ejemplo hoy ocho horas, mañana sólo dos y luego descansar dos días) es un factor de riesgo añadido de enfermar. Eso es debido a que la adaptación al cualquier esfuerzo pasa por mantener un ritmo de trabajo lo más constante posible. Por ello, pausas más allá de un día nos serían aconsejables o deberían ir seguidas de un aumento gradual de la actividad.

Por todo ello, aconsejaríamos que el músico se acostumbrara a incorporar pequeños descensos regulares de su actividad instrumental. No estamos hablando obligatoriamente de un día completo de asueto. Puede tratarse, simplemente, de un día de menor intensidad de trabajo. Además, aunque una periodicidad semanal parece adecuada y fácilmente

incorporable a la rutina de trabajo del músico, no es estrictamente necesario que sea regular ni cada siete días.

A partir de aquí, hasta que no dispongamos de trabajos que nos

aporten pautas más estrictas, el consejo sería que el músico, a partir de lo dicho, experimentara y encontrara el punto justo que se adapte mejor a su tipología.

Jaume Rosset i Llobet

Responsable médico del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte-Terrassa.

Director de la Fundación Ciencia y Arte.

Ctra de Montcada 668, 08227 Terrassa. Tel. 93.784.47.75.

www.institutart.com y info@institutart.com

www.fcart.org